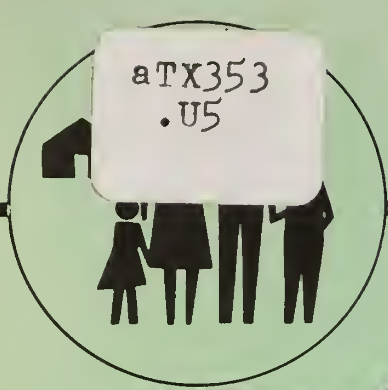


PASAS

una buena selección para la familia que desea economizar



Las Pasas Vienen listas para comer
Las Pasas nos dan energía y ayudan a fortalecer la sangre

Use Las Pasas:

como merienda

RAISINS

con cereal

en ensaladas, postres, carnes y guisos

FNS-44 U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE FOOD AND NUTRITION SERVICE AGRICULTURAL RESEARCH SERVICE

EN ESTAS RECETAS, USE LECHE LÍQUIDA PREPARADA CON LECHE EN POLVO SIN GRASA

Pan Sencillo de Pasas

1/3 taza grasa (ó mantequilla ó margarina)
1/2 taza azúcar
2 huevos
3/4 taza leche líquida
2 tazas harina de trigo
1/2 cucharadita sal
1 cucharada polvo de hornear
1 cucharadita canela, si desea
1 taza pasas

Ablande la grasa. En un tazón grande, mezcle la grasa y el azúcar haste que este cremosa. Añada los huevos y bata bien. Agregue la mitad de la leche y mezcle. Mezcle la harina de trigo, la sal, el polvo de hornear y la canela, si la usa. Añada la mitad de la mezcla de harina de trigo a la mezcla de huevo y mezcle bien. Agregue y mezcle el resto de la leche y el resto de la mezcla de harina. Agregue las pasas y mezcle bien. Eche en un molde de pan engrasado. Hornée a 350°F (temperatura moderada) durante 40 minutos.

Guiso de Carne Molida y Arroz

1/4 taza grasa
1/2 taza arroz crudo
1 cebolla mediana
1 libra de carne de res molida
2 cucharaditas sal
1 cucharada chile en polvo
1 taza tomates cocidos ó enlatados
2 tazas agua
1 taza pasas

Caliente la grasa en una sartén grande. Añada el arroz. Cocine a fuego lento y revuelva hasta que empiece a dorar. Pique la cebolla. Añada la cebolla y la carne al arroz. Cocine, revolviendo todo el tiempo, hasta que la carne este cocinada. Añada los demás ingredientes y mezcle bien. Tape y cocine 45 minutos ó hasta que el arroz este cocinado. Añada mas agua, si es necesario. Rinde 6 porciones de 1 taza cada porción.

Zanahórias y Pasas En Almibar

6 zanahórias de tamaño mediano, cocidas
1/2 taza agua
2 cucharadas grasa (margarina ó mantequilla)
2 cucharadas azúcar
1/2 taza pasas

Corte las zanahórias en tajadas. Mezcle el agua, la grasa, el azúcar y las pasas en una cacerola. Caliente hasta hervir. Añada las zanahórias. Reduzca la temperatura a fuego lento. Revuelva con cuidado y cocine hasta que las zanahórias esten blandas, unos 10 minutos. Rinde 6 porciones, 1/2 taza cada una.

Frituras de *Batatas y Pasas

4 *batatas de tamaño mediano, cocidas
1 huevo
1/2 cucharadita sal
3 cucharadas harina de trigo
1/2 taza pasas
2 cucharadas grasa

---

*Camotes ó Boniatos

Maje las batatas. Añada y bata el huevo, la sal y la harina de trigo. Añada las pasas y mezcle bien. Derrita la grasa en una sartén. Ponga la mezcla de batatas por cucharadas en la sartén caliente. Dore por ambos lados. Rinde como 24 frituras.

Frituras de Pasas

2 huevos
3/4 taza leche líquida
2 cucharadas grasa derretida ó aceite
1 3/4 tazas harina de trigo
1/2 cucharadita sal
2 cucharaditas polvo de hornear
1 taza pasas
Grasa ó aceite para freir

Bata los huevos en un tazón grande. Añada la leche y mezcle. Añada la grasa, la harina de trigo, la sal y el polvo de hornear y mezcle bien. Añada las pasas y mezcle bien. Caliente bastante grasa ó aceite en una sartén honda. Deje caer el batido por cucharaditas en el aceite caliente. Fría hasta doradas por todos lados. Quite de la grasa y escurra. Rinde como 24 frituras.

Almibar de Pasas

1 taza azúcar
2 cucharadas maicena
1/4 cucharadita canela
1/2 taza sirop de maíz
1 taza agua
1/4 taza grasa (margarina ó mantequilla)
1/2 taza pasas

Mezcle todos los ingredientes menos las pasas en una cacerola. Caliente hasta hervir. Baje a fuego moderado. Cocine unos 3 minutos. Añada las pasas y mezcle. Sirva sobre pancakes, torrejas ó frituras. Rinde 2 1/2 tazas de almibar.

Salsa de Pasas para Carne

3 tazas pasas (1 libra)
2 1/2 tazas agua
2/3 taza azúcar prieta (moscabada)
1/2 taza vinagre

Ponga las pasas en una cacerola. Añada el agua y remoje durante 2 horas. Hierva lentamente durante 30 minutos ó hasta que la mitad del agua se evapore. Añada el azúcar y el vinagre y hierva durante 45 minutos. Sirva caliente con carne desmenuzada (donada ó comprada), jamon u otra carne. Rinde como 3 tazas de salsa.

Ensalada de Manzanas y Pasas

2 manzanas de tamaño mediano
2 cucharadas jugo de limón
1/2 col (repollo) pequeña
1 taza pasas
1/4 taza mayonesa ó salsa para ensalada cocinada
Sal a gusto

Lave bien las manzanas. Pele las manzanas y corte en pedazos pequeños. Añada el jugo de limón y mezcle bien. Pique la col (el repollo) finamente. Mezcle las manzanas con las pasas y la col. Añada la mayonesa ó la salsa para ensalada y la sal. Mezcle. Enfríe antes de servir. Rinde 6 porciones, 2/3 taza cada porción.

Ensalada de Zanahórias y Pasas

- 6 zanahórias de tamaño mediano
- 1 taza pasas
- 1/4 taza mayonesa ó salsa para ensalada cocinada

Pique las zanahórias finamente. Mezcle bien todos los ingredientes. Enfríe. Rinde 6 porciones de 1/2 taza cada una.

Manzanas Con Relleno de Pasas Al Horno

- 6 manzanas para hornear
- 1 taza pasas
- 1/2 taza miel (de abejas)
- 1 cucharada grasa (margarina ó mantequilla)
- 1/2 cucharadita canela
- 1/2 cucharadita nuez moscada, si desea
- 1 taza agua

Lave bien las manzanas y remueva los corazones. Ponga las manzanas en un molde de hornear. Mezcle las pasas, la miel, la grasa y la canela. Añada la nuez moscada, si la usa. Rellene las manzanas con la mezcla de pasas. Eche el agua en el molde. Hornée a 375°F (temperatura moderada) durante 45 minutos ó hasta que las manzanas se ablanden. Rinde 6 porciones, de una manzana cada una.

Dulce de Mantequilla de Maní (Cacahuates) y Pasas

- 1 taza mantequilla de maní
- 1 taza sirop de maíz
- 1 taza leche en polvo sin grasa
- 1 taza azúcar pulverizada
- 1 taza pasas

Mezcle todos los ingredientes menos las pasas. Añada las pasas y mezcle bien. Ponga la mezcla en un molde y prense con una cuchara hasta que la mezcla tenga 1/2 pulgada de espesor. Corte en pedacitos. Enfríe antes de servir. Rinde como 25 pedacitos.

December 1970

U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1970 OL—405—042

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office, Washington, D.C. 20402 - Price 10 cents